



# Little Decisions. Big Impact.

Simple, everyday choices, to a healthier you

YES

## EAT RIGHT

Choose fish or lean cuts of meat like sirloin and chicken breast

Buy whole grain products

Drink lots of water

Choose fruits and vegetables rich in color



YES

## GET SLEEP

Cut down on caffeine

Avoid drinking too many liquids in the evening

Get to bed at the same time every night

Get seven hours of sleep



## STAY ACTIVE

Exercise 30 minutes a day

30 min/  
each day

Use your break time to take a quick walk

Walk the stairs instead of riding the elevator



YES

MINUTES OF EXERCISE A DAY, FIVE DAYS A WEEK helps improve your metabolism and prevent weight gain.



For more information on this and other safety topics, please log on to the member-exclusive website at [nsc.org](http://nsc.org).

SOURCE: EMPLOYEE WELLNESS CHECKLIST



# Pequeñas decisiones. Gran impacto.

Decisiones simples cada día para una vida más saludable

SÍ

## ALIMÉNTESE BIEN

Elija pescado o cortes magros de carne tales como lomo y pechuga de pollo

Compre productos integrales

Beba mucha agua

Elija frutas y verduras ricas en color



SÍ

## CONSIGA DORMIR

Reduzca el consumo de cafeína  
Evite beber demasiados líquidos en la noche

Acuéstese todas las noches a la misma hora

Consiga dormir siete horas



## MANTÉNGASE ACTIVO

Haga ejercicio 30 minutos al día



Utilice su tiempo de descanso para dar una caminata rápida

Use las escaleras en lugar del elevador



SÍ

MINUTOS DE EJERCICIO DIARIO, CINCO DÍAS A LA SEMANA ayudan a mejorar su metabolismo y a prevenir el aumento de peso.



Para obtener más información sobre éste y otros temas de seguridad, ingrese al sitio web exclusivo para miembros: [nsc.org](http://nsc.org).

FUENTE: LISTA DE VERIFICACIÓN PARA EL BIENESTAR DE LOS EMPLEADOS